

忌廉南瓜湯

喜歡烹飪的我，曾經很認真地跟外籍資深廚師學習過，而其中一個必修課就是煮西式濃湯。正宗的西湯，會加入大量的油，用作炒拌南瓜和洋蔥，再攪拌成蓉。然後再用牛油炒香麵粉，加入全脂奶和忌廉煮至濃稠，最後加入蔬菜蓉拌勻。烹煮的過程簡直是「一步一驚心」，簡直想像不到需要用這麼多的油！得知正式的煮法後，我就沒有再用這個食譜烹西湯了。

後來我運用自己的營養知識去改良及減低這個食譜的油份比例，結果比原本的食譜減少近八成油份！這個湯的成功秘訣，就是要加入紅蘿蔔以增添顏色和甜味。在營養方面，紅蘿蔔和南瓜的胡蘿蔔素極高，有助平衡油脂分泌，在烹煮過後會更容易被吸收。飲用一份已能滿足全日所需的份量。這改良後的忌廉湯，非常適合愛苗條愛美的女孩們呢！

煮食時間: 30 分鐘

難度: 中

材料: (4 人份量)

南瓜	2 碗 (320 克)
洋蔥	1 碗 (180 克)
紅蘿蔔	1/2 碗 (100 克)
橄欖油	2 茶匙
清雞湯	1 碗
水	1 碗
低脂忌廉	80 毫升

做法:

1. 南瓜洗淨，去皮切粒。
2. 洋蔥去衣，切粒。
3. 紅蘿蔔去皮，洗淨，
4. 薄片。
5. 燒熱易潔鍋，下油，加入洋蔥，慢火炒香洋蔥至軟身。加入南瓜、紅蘿蔔炒香，倒入清雞湯和水，用中細火煮 8 分鐘至南瓜、紅蘿蔔軟身，熄火。
6. 倒入攪拌機中，攪拌至滑身。
7. 把南瓜湯倒回易潔鍋，加熱，加入低脂忌廉拌勻，即成。

煮食小貼士：

1. 南瓜放入微波爐叮 2 分鐘變軟，可以容易切粒，而且可以省卻煮焮的時間。
2. 將蔬菜切得越細粒，煮食的時間便越短。

營養分析 (每份)：

熱量(卡路里)	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	纖維(克)
93	13.3	2.4	3.4	2.3

對換（每份）：

奶類	五穀類	蛋白質類	水果類	蔬菜類	脂肪類
0	0	0	0	1	1